Reduce Weight
Protect Your Heart
وزن گھٹائیں
HEALTH ALERT

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

بعض گھریلو علاج جن کی افادیت ڈاکٹرز بھی تسلیم کرتے ہیں

اگر طبیعت بہت زیادہ خراب نہ ہو اور معمولی نوعیت کی شکایتیں ہوں مثلاً نزلہ زکام سے سر بھاری ہو رہا ہو یا پیٹ میں گیس بن رہی ہو یا جسم پر خارش ہو رہی ہو تو ایسے میں بہت سے گھریلو چٹکلے حیرت انگیز کام دکھا سکتے ہیں۔ باورچی خانے کے شیلف میں بہت سی کارآمد چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو اس قسم کے مسائل کو حل کر سکتی ہیں۔ آج کے جدید ڈاکٹرز بھی ان کی افادیت تسلیم کرتے ہیں۔ مایو کلینک میں حفاظتی ادویات کے ماہر اور ڈاکٹر آف میڈیسن فلپ ہیگن ان ہی میں سے چند شفا بخش اشیاء پر روشنی ڈالتے ہیں جو معمولی نوعیت کی خرابی صحت کو ٹھیک کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں:

شہد: شہد کو اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں لوگوں کے لیے شفا قرار دیا ہے۔ دور جدید کے ماہرین بھی اپنی تحقیق میں شہد کو معمولی زخم اور جلنے پر بطور مرہم استعمال کرنے کے علاوہ کھانسی اور گلے کی خراش میں بھی مفید قرار دیتے ہیں۔ عام طور پر لوگ گلے کی خراش کی شکایت میں چائے میں شکر کے بجائے شہد ملا کر پیتے ہیں لیکن حیران کن طور پر ہزاروں برس سے شہد زخموں کے اندمال میں بھی استعمال ہو رہا ہے۔ گزشتہ سال ایک ریسرچ میں بتایا گیا کہ کھال اگر معمولی سے درمیانی حد تک جل جائے تو اس کو ٹھیک کرنے میں شہد مددگار ثابت ہوتا ہے اور ایک حالیہ ڈچ جائزے میں ایک پروٹین Defensin-1 کی شناخت کی گئی ہے اور اس کے بارے میں بتایا گیا ہے کہ یہی پروٹین جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے۔ معمولی زخم یا جلنے والی جگہ پر شہد کو ہلکا سا گرم کر کے اس کی لیپ چڑھا دی جائے اور پھر اس کے اوپر نرم سوتی پٹی لپیٹ دی جائے تاہم اگر زخم یا جلد کے جلنے کے ساتھ وہاں سوجن آ گئی ہے اور ساتھ ہی بخار یا درد بھی محسوس ہو رہا ہے تو اس گھریلو علاج کے بجائے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے کیونکہ ہوسکتا ہے متعلقہ شخص کو اینٹی بایوٹک دواؤں کی بھی ضرورت ہو۔

نمک: اگر ناک اور چہرے کی ہڈیوں کے خلا میں رطوبت جمع ہو گئی ہو (Sinus Congestion) اور گلے میں خراش ہو تو نمک سے مدد لی جاسکتی ہے۔ ڈاکٹر فلپ ہیگن کہتے ہیں کہ ہمارے جسم میں جتنا نمکین پانی ہوتا ہے اگر اس سے زیادہ طاقتور محلول، پانی میں نمک ملا کر تیار کیا جائے تو اس سے ٹشوز کے درمیان سے فاسد سیال مادوں کے اخراج میں مدد لی جاسکتی ہے۔ گلے میں اگر کانٹے چبھنے لگیں تو نان آیوڈائزڈ نمک آدھے چائے کے چمچے کی مقدار پانی سے بھرے گلاس میں حل کریں اور اس نمکین پانی سے صرف غرارہ کریں۔ اگر Sinus کا مسئلہ ہے یعنی اگر ناک اور چہرے کی جوفوں میں نزلے کی وجہ سے سیال بھرا ہوا ہے تو اس نمکین محلول کو کسی ایسے بوتل میں بھر لیں جسے آپ دبا کر پچکاری کی طرح خارج کر سکیں یا کیتلی نما برتن میں ڈال کر اس نمکین پانی کو اپنے نتھنے میں اندر پہنچانے کی کوشش کریں۔ خیال رہے کہ ان دنوں کراچی میں ''ییگلیریا'' کی شکایتیں بھی عام ہیں اس لیے اس پانی کو پہلے خوب اچھی طرح اُبال لیں، اس کے بعد اسے ٹھنڈا کر کے اس میں نمک ملائیں۔

پودینے کی چائے: سادی چائے میں پودینے کی پتی کو جوش دے کر پینے سے بدہضمی اور پیٹ کے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ ریسرچ میں دیکھا گیا ہے کہ پودینے کی پتیوں اور ڈنٹھلوں میں ایک خاص قسم کا تیل ہوتا ہے جو غذا ہضم کرنے والے راستے کے پٹھوں کو پرسکون بناتا ہے۔ اس سے گیس یا ریاح آرام سے خارج ہو جاتی ہے اور بدہضمی بھی دُور ہو جاتی ہے۔ اگر تیزابیت کی وجہ سے سینے میں جلن محسوس ہو رہی ہے تو پھر پودینے والی چائے سے گریز کریں کیونکہ اس سے طبیعت اور خراب ہوگی، وجہ اس کی یہ ہے کہ اس چائے سے غذائی نالی کا زیریں والو پُرسکون ہو کر کھل جائے گا اور معدے سے تیزابی مادّہ دوبارہ غذائی نالی میں پہنچ جائے گا۔

گوشت گلانے والا سفوف: بازار میں گوشت گلانے کے لیے جو سفوف (Meat Tenderizer) دستیاب ہوتا ہے، اسے شہد کی مکھی کے ڈنک کی جلن کم کرنے اور غیر زہریلی قسم کی مکڑیوں کے کاٹنے کے علاج میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس قسم کا سفوف پپیتے میں موجود انزائم Papin اور انناس میں پایا جانے والا انزائم Bromelain سے بنایا جاتا ہے۔ یہ انزائم 'کولاجن' پروٹین کو توڑنے میں مددگار ہوتے ہیں اور اسی طرح زہریلے کیڑے مکوڑوں کے جسم سے خارج ہونے والے سمیاتی پروٹینز کو بھی یہ انزائم توڑ دیتے ہیں جس سے جلن اور خارش ختم ہو جاتی ہے۔ تاہم اگر کسی کیڑے کے کاٹنے کے بعد متلی محسوس ہو رہی ہے یا سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے اور پیٹ یا کمر کے پٹھے کھنچ رہے ہیں تو فوری طور پر طبی مدد حاصل کریں۔ ''میٹ ٹینڈرائزر'' کو استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑے سے سفوف میں پانی ملا کر اس کا پیسٹ تیار کریں اور جہاں شہد کی مکھی یا کسی دیگر کیڑے نے کاٹا ہے وہاں اس کی لیپ لگا دیں اور اسے دس پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں، پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

جنسی کا دلیہ: جئی کا دلیہ کھانے کے علاوہ ایگزیما، تیز دھوپ میں جلد سرخ ہونے اور الرجی کی وجہ سے جلد پر سرخ دھبوں کے علاج میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ آرکائیوز آف ڈرماٹولوجیکل ریسرچ میں بتایا گیا ہے کہ جئی میں جو فائٹو کیمیکلز بھرے ہوتے ہیں ان میں سوزش ختم کرنے والی خصوصیات ہوتی ہیں جس سے جلد کی خارش اور جلن میں آرام ملتا ہے۔ بہت سے ڈاکٹرز آف میڈیسن یہ سفارش کرتے ہیں کہ سادہ جئی کو گرائنڈر میں پیس کر سفوف کی شکل دے دیں اور پھر اسے ایک گلاس پانی میں حل کریں۔ بعد ازاں اس محلول کو گرم پانی سے بھرے باتھ ٹب میں ڈال کر اس میں 15 منٹ تک جسم کو بھگوئے رکھیں، پھر غسل کر لیں۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

کیلشیئم کی کمی سے خواتین میں ہارمون کے مسائل

سائنسدانوں نے کہا ہے کہ خواتین کی غذا میں اگر کیلشیم کی مقدار بہت کم ہو جائے تو اس سے ان کے جسم میں ہارمون کا ایک ایسا مسئلہ پیدا ہوسکتا ہے جس کے نتیجے میں ان کی ہڈیاں ٹوٹ سکتی ہیں اور گردے میں پتھریاں بن سکتی ہیں۔ ''پرائمری ہائپر پیراتھائی رائڈ ازم'' (PHPT) زندگی میں 800 افراد میں سے ایک کو متاثر کرتی ہے اور یہ خرابی ماں بننے کی عمر گزار دینے والی خواتین میں بہت عام ہے۔ برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی اپنی رپورٹ میں ریسرچ ٹیم نے مشورہ دیا ہے کہ کیلشیم والی غذاؤں کا استعمال بڑھا کر اس بیماری کا خطرہ گھٹایا جاسکتا ہے۔ واضح رہے کہ ہر بالغ شخص کو روزانہ تقریباً 700 ملی گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ اور دیگر ڈیری غذائیں، مغزیات اور وہ چھوٹی سمندری مچھلیاں جن کے کانٹے آسانی سے گل جاتے ہیں اور ان کو کھانا ممکن ہوتا ہے مثلاً سارڈینز (Sardines) اور رایو (Pilchards) مچھلیاں ان میں غذائی کیلشیم مناسب مقدار میں ہوتا ہے۔ تاہم یہ خیال رہے کہ اگر کیلشیم والی غذائیں زیادہ کھالی جائیں تو اس سے پیٹ میں درد کے علاوہ دست بھی لگ سکتے ہیں۔ PHPT کی شکایت اس وقت ہوتی ہے جب پیراتھائی رائیڈ غدود ضرورت سے زیادہ فعال ہوجائیں اور پیراتھائی رائیڈ ہارمون بہت زیادہ خارج کرنے لگیں۔ ''پرائمری ہائپر پیراتھائی رائیڈ ازم'' سے ہڈیوں اور گردے میں پتھری کے مسائل کے علاوہ بلڈ پریشر بڑھنے، دل کا دورہ پڑنے اور فالج کے حملے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس سلسلے میں 58 ہزار 3 سو خواتین کی صحت کا جائزہ لیا گیا تھا جن کی عمر 1986ء میں جب کہ اس ریسرچ کا آغاز کیا گیا تھا، 39 سے 66 سال کے درمیان تھی۔ اس سے پہلے ان میں PHPT کی کوئی شکایت نہیں دیکھی گئی تھی۔ ان خواتین نے اپنی غذائی عادات سے متعلق سوالنامے پُر کیے تھے اور یہ بتایا تھا کہ وہ کتنی مرتبہ مخصوص غذائیں اور سپلی منٹس بشمول کیلشیم استعمال کرتی ہیں۔ یہ سوالنامے ان سے ہر چار سال بعد بھروائے گئے۔ تازہ ترین سوال نامہ 2008 میں پُر کروایا گیا تھا۔ اس 22 سال کے عرصے کے دوران PHPT کے 277 کیسز کی تصدیق کی گئی۔ ریسرچرز نے ان خواتین کو کیلشیم استعمال کرنے کی مقدار کو ملحوظ رکھتے ہوئے پانچ گروپوں میں تقسیم کیا تھا اور اس سلسلے میں دیگر عوامل مثلاً عمر، باڈی ماس انڈیکس اور نسلی شناخت کو بھی پیش نظر رکھا گیا تھا۔ آخر میں یہ دیکھا گیا کہ جن خواتین نے سب سے کم غذائی کیلشیم لینے والی خواتین کے مقابلے میں زیادہ غذائی کیلشیم استعمال کیا تھا، ان میں PHPT لاحق ہونے کا 44 فیصد کم امکان تھا۔ ریسرچ کی قائد جولی پیک نے کہا ہے کہ غذائی اور دوائی دونوں صورتوں میں کیلشیم کے مناسب استعمال سے خواتین میں ''پرائمری ہائپر پیراتھائی رائیڈ ازم'' کا خطرہ کم کیا جاسکتا ہے۔ تاہم برطانوی طبی ماہرین کا اب بھی اصرار ہے کہ کیلشیم کی ضرورت کو غذاؤں سے پورا کرنا زیادہ بہتر طریقہ ہے۔ واضح رہے کہ کیلشیم ایک معدن ہے جس سے ہڈیاں اور دانت مضبوط ہوتے ہیں، پٹھوں کے پھیلنے اور سکڑنے کی صلاحیت برقرار رہتی ہے اور یہ منرل اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ خون کا انجماد معمول کے مطابق رہے۔ کیلشیم کے اہم ترین ذرائع قدیم زمانے سے دودھ اور ڈیری مصنوعات قرار دیئے جاتے ہیں تاہم جن دیگر غذاؤں میں کیلشیم موجود ہوتا ہے ان میں مچھلی، خشک میوہ جات، تل، بادام، سویا اور گہرے سبز رنگ کی پتوں والی سبزیاں شامل ہیں۔ یہ بات بھی یاد رہے کہ کیلشیم کو جزو بدن بنانے کے لیے وٹامن ڈی کی بھی اشد ضرورت ہوتی ہے کیونکہ اس کے بغیر کیلشیم ہڈیوں اور جسم میں جذب نہیں ہوسکتا۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈاکٹر کے کلینک میں رکھے پرانے میگزین بیماری کا گھر بن سکتے

ہم میں سے اکثر افراد جب اپائنٹمنٹ لے کر ڈاکٹر سے ملنے کے لیے ان کے کلینک میں حاضر ہوتے ہیں تو وہاں انتظار گاہ میں کئی مریض اپنی باری کے منتظر ہوتے ہیں۔ جہاں مریضوں کو بوریت سے بچانے اور پُرسکون رکھنے کے لیے پرانے رسائل اور جرائد رکھ دیئے جاتے ہیں تاکہ وہ باری آنے تک مطالعے میں مصروف رہ کر بوریت کم کرسکیں لیکن اب طبی ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ ڈاکٹرز کے ویٹنگ روم میں پڑے ہوئے پرانے رسالوں سے بجائے فائدہ پہنچنے کے نقصان ہوسکتا ہے۔

"ڈیلی میل" میں شائع ہونے والی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ویٹنگ روم میں میگزین زیادہ سے زیادہ ایک ہفتے تک رکھنے چاہئیں اور پھر اس کے بعد انہیں یا تو ری سائیکل کے لیے دے دینا چاہیے یا پھینک دینا چاہیے کیونکہ ان میں موجود جراثیم سے بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔ اس قسم کے پرانے رسائل وجرائد مریضوں کی ورق گردانی کے لیے زیادہ عرصے تک نہیں رکھنے چاہئیں۔ اس سلسلے میں برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروس نے ڈورسیٹ کی ایک ڈینٹسٹ کو انتباہی خط جاری کیا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ اگر اس وارننگ کو نظر انداز کیا گیا تو کیئر کوالٹی کمیشن کے معائنے میں اسے ناکام قرار دیا جاسکتا ہے۔ ڈورسیٹ پرائمری کیئر ٹرسٹ کے ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ مذکورہ خاتون ڈینٹسٹ نے اپنے ویٹنگ روم میں جس Blu-tack گوند سے پوسٹر چپکائے تھے، اگر ان کو دوبارہ استعمال کیا جائے تو اس سے صحت خطرے میں پڑسکتی ہے۔ کیئر کوالٹی کمیشن نے اس بات پر زور دیا ہے کہ ڈاکٹرز کی انتظار گاہوں کو کاٹھ کباڑ سے پاک ہونا چاہیے۔ کمیشن کے ایک ترجمان نے بتایا کہ ویٹنگ روم میں رکھے گئے رسائل وجرائد کو کسی ایک مخصوص مدت کے اندر ہٹانے کی کوئی ہدایت اگرچہ نہیں دی گئی ہے تاہم کلینک کے مالکان کو چاہیے کہ جس طرح دوسری چیزوں کی صفائی ستھرائی پر توجہ دی جاتی ہے، اسی طرح میگزین کو بھی اچھی حالت میں ہونا چاہیے اور ہر قسم کی واضح آلودگی سے ان کو پاک ہونا چاہیے۔

جنرل ڈینٹل کونسل کی جنرل پریکٹس کمیٹی کے چیئرمین ڈاکٹر جون ملنے کے مطابق ویٹنگ روم میں موجود مریضوں کیلئے رسائل اس لیے رکھے جاتے ہیں کہ وہ خود کو پُرسکون رکھ سکیں اور جو افراد گھبراہٹ کا شکار ہوتے ہیں انہیں کچھ اطمینان کا احساس ہو جبکہ وہاں جو پوسٹرز چپکائے جاتے ہیں ان کا مقصد لوگوں کو دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت کے بارے میں مشورے دینا اور معلومات فراہم کرنا ہوتا ہے لیکن اس معاملے کو پھوہڑ پن طریقے سے نمٹایا جارہا ہے۔ واضح رہے کہ اس سے پہلے بھی جب سوائن فلو کی وبا پھیلی تھی، برطانیہ کے بعض ڈاکٹروں کے ویٹنگ رومز سے رسائل وجرائد ہٹادیئے گئے تھے۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

"مائنر اسٹروک" کیا ہوتا ہے؟

فالج یا اسٹروک (Stroke) ایک عمومی اصطلاح ہے جو ایسے واقعے کے لیے استعمال کی جاتی ہے جس کے نتیجے میں دماغ کے کسی حصے میں خون اور اس کے ساتھ آکسیجن کی فراہمی معطل ہو جائے۔ یہ اس وقت بھی ہوسکتا ہے جب دماغ میں خون کی نالی کسی وجہ سے مثلاً خون کی پھٹکی کے باعث بند ہوجائے اور دماغ کے اس حصے تک خون نہ پہنچ پائے۔ اس صورت حال کو اسکیمک (Ischaemic) اسٹروک کہتے ہیں اور 90 فیصد فالج کے واقعات اسی قسم کے ہوتے ہیں۔ دوسری صورت میں خون کی نالی کو نقصان پہنچتا ہے اور خون دماغی ٹشوز میں رسنے لگتا ہے۔ یہ ہیمورجک (Haemorrhagic) اسٹروک ہوتا ہے اور اس قسم کے فالج کے واقعات 10 فیصد دیکھے جاتے ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں خواتین پر فالج کے حملے زیادہ دیکھے گئے ہیں اور بریسٹ کینسر سے اتنی خواتین ہلاک نہیں ہوتیں جتنی فالج میں انتقال کر جاتی ہیں۔

فالج کے نتیجے میں دماغ کے کام کرنے کی صلاحیت مختصر وقت کے لیے یا مستقل طور پر متاثر ہوسکتی ہے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ دماغ کا کتنا حصہ اس سے متاثر ہوا ہے؟ کتنی دیر تک دماغ کے متعلقہ حصے کو خون کی فراہمی معطل رہی اور دماغی ٹشوز کا کتنا حصہ اس کی وجہ سے تباہ ہوا؟ فالج کا حملہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے کسی حصے میں خون کی فراہمی اچانک بند ہو جائے اور وہ حصہ تباہ ہونے لگے۔ اگر خون کی پھٹکی سے خون کی فراہمی بند ہوئی ہے تو یہ پھٹکی جسم کے کسی اور حصے میں بھی بن سکتی ہے اور وہاں سے دوران خون میں شامل ہو کر دماغ کی کسی شریان میں پھنس سکتی ہے جس کے نتیجے میں دماغ کے متعلقہ حصے میں خون کی فراہمی کا سلسلہ رک جاتا ہے۔ دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ دماغ کے اندر معمول سے ہٹ کر بنی ہوئی یا نقصان رسیدہ خون کی نالی اچانک پھٹ جائے یا اس میں سے خون رسنے لگے اور مغز کے نازک ٹشوز زیادہ مغز کے چاروں طرف موجود حفاظتی جھلی کے اندر جمع ہونے لگے۔

اسکیمک فالج
ہیمورجک فالج
خون کی پھٹکی نے دماغ کے ایک حصے کو خون کی فراہمی روک دی
خون کی نالی پھٹنے سے دماغ کے ٹشوز میں خون جمع ہو گیا ہے

دماغ کے بائیں حصے کا نقصان
دائیں ہاتھ پاؤں، چہرے کے متاثر ہونے کی وجہ
بولنے، زبان کے استعمال میں دشواری
دماغ کے دائیں حصے کا نقصان
بائیں ہاتھ پاؤں، چہرے کے متاثر ہونے کی وجہ
دیکھنے میں تبدیلی، فوری یا مستقل
دیکھنے میں تبدیلی، سست رفتار
یادداشت کی کمزوری (کم کارکردگی)
مانگنے کی کمزوری (زبان)

مینی اسٹروک

اگرچہ فالج کے معمولی حملے کی کوئی باقاعدہ تعریف موجود نہیں ہے لیکن یہ اصطلاح عام طور پر اس وقت استعمال کی جاتی ہے جب دماغ کو بہت محدود وقت کے لیے خون کی فراہمی معطل ہوئی ہو اور علامتیں مختصر عرصے تک موجود رہی ہوں۔ مختصر عرصے کے فالج کا Transient Ischaemic Attack یا TIA بھی کہتے ہیں۔ اسے بعض اوقات ''مینی اسٹروک'' کا بھی نام دیا جاتا ہے۔ اس میں اچانک جسم کے بعض حصوں میں احساسی کمزوری ظاہر ہوتی ہے جو 24 گھنٹے سے بھی کم وقت تک برقرار رہتی ہے۔ یاد رکھا جاتا ہے کہ اس کی بنیاد کوئی نہ کوئی نسیج ہوتی ہے اور ایک مخصوص شریان کے ذریعہ دماغ کے ایک حصے یا آنکھ تک خون کی فراہمی تک محدود رہتی ہے۔ بہت سے ماہرین کا اس بات پر اصرار ہے کہ TIA کی علامتیں چند منٹ یا کم از کم ایک یا دو گھنٹے تک برقرار رہ سکتی ہیں تاہم اگر یہ علامتیں 24 گھنٹے تک دیکھی جائیں تو پھر یہ مکمل فالج (Full Stroke) ہے۔

فالج کے جو اسباب اوپر بیان کیے گئے ہیں ان کے علاوہ کم عام قسم کی وجوہات مثلاً پھٹائی، ہوا یا امنیوٹک فلوئڈ (Amniotic Fluid) کے پلیلے کا ٹوٹ کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ پلیلے کسی حادثے کے وقت جس میں کوئی اہم ہڈی ٹوٹ جاتی ہے یا حمل اور زچگی کے دوران بن سکتے ہیں اور دوران خون میں شامل ہو کر دماغی شریانوں کو مسدود کر سکتے ہیں۔

فالج کی علامتیں

برطانوی تنظیم ''اسٹروک ایسوسی ایشن'' کے مطابق جس کسی پر فالج کا حملہ ہوتا ہے، بلاشبہ اس کی طبیعت خراب ہوتی ہے اور وہ کتنے عرصے میں صحت یاب ہوسکتا ہے؟ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ فالج کتنا شدید ہے یا فالج کے اثرات کتنے گہرے ہیں؟ یا دماغ کے کس حصے کو فالج نے متاثر کیا ہے؟ بعض لوگوں میں ان کا چہرہ مفلوج ہو جاتا ہے یا ایک طرف ڈھلک جاتا ہے، کچھ دوسرے لوگوں میں ان کی زبان لڑکھڑانے لگتی ہے۔ فالج کی وجہ سے عموماً جو علامتیں دیکھی جاتی ہیں وہ حسب ذیل ہیں:

☆ جسم کے ایک طرف ہاتھ پاؤں، چہرے یا اعضاء میں کمزوری کی وجہ سے حرکت کرنے میں دشواری کا سامنا۔

☆ احساس کے مسائل مثلاً بعض اوقات بصارت غائب ہو جاتی ہے یا جلد کو سردی، گرمی یا چبھنے کا احساس نہیں ہوتا۔

☆ بات سمجھانے اور سمجھنے کے مسائل: زبان لڑکھڑا سکتی ہے یا وقت گویائی مکمل طور پر ختم ہوسکتی ہے۔ متعلقہ شخص اپنے ذہنی الضمیر کے اظہار سے قاصر رہتا ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اسے جو کچھ کہا جا رہا ہے وہ اس کی سمجھ میں نہ آ رہا ہو اور وہ خود اپنی بات کہنے کے لیے مناسب الفاظ استعمال کرنے میں ناکام ہو رہا ہو۔

☆ کنفیوژن: خیالات کا الجھاؤ یا ذہنی انتشار۔

☆ نگلنے میں دشواریاں: فالج کے اثر سے وہ پٹھے جو حلق سے نیچے اترنے والی چیزوں کو کنٹرول کرتے ہیں اور غذا یا پانی اور دیگر سیال چیزوں کو سانس کی نالیوں میں داخل ہونے سے روکتے ہیں، ان کا کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔

☆ فالج کے تقریباً تین حملوں میں سے ایک جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے۔

مریض میں بالکل درست علامتیں کیا دیکھی جا سکتی ہیں؟ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ دماغ کا کون سا حصہ فالج سے متاثر ہوا ہے۔ مثال کے طور پر دماغ کے پیچھے نچلے حصے (Cerebellar) میں اگر فالج کا حملہ ہوا ہے تو اس سے توازن کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ فالج کی شدت ہلکی بھی ہوسکتی ہے مثلاً اعضا کی بے حسی یا سن ہو جانا یا سنسناہٹ۔ اور سنگین صورت بھی اختیار کر سکتی ہے جس میں مریض کے جسم کا ایک طرف کا حصہ بالکل مفلوج ہو سکتا ہے اور وہ بالکل بات نہیں کر سکتا۔ ''مائنر اسٹروک'' میں علامتیں زیادہ محدود ہوتی ہیں اور مریض زیادہ تیزی سے اور مکمل طور پر صحت یاب ہو سکتا ہے۔ TIA میں علامتیں تیزی سے غائب ہونے لگتی ہیں اور متعلقہ شخص 10 سے 15 منٹ میں خود کو معمول کے مطابق محسوس کرنے لگتا ہے۔

FAST ٹیسٹ

فالج کے حملے کو پہچاننے کے لیے اسٹروک ایسوسی ایشن FAST ٹیسٹ کا مشورہ دیتی ہے جس میں درج ذیل چیزوں کو چیک کیا جاتا ہے:

FACIAL کمزوری: کیا مریض مسکرا سکتا ہے؟ کیا اس کا منہ یا آنکھ ایک طرف کو ڈھلک گئی ہے؟

ARM کی کمزوری: کیا متعلقہ شخص اپنے دونوں بازو اوپر اٹھا سکتا ہے؟

SPEECH کے مسائل: کیا وہ صاف بول سکتا ہے اور جو کچھ آپ کہہ رہے ہیں وہ سمجھ رہا ہے؟

TIME: یہ وقت ہے کہ فوری طبی امداد طلب کی جائے۔

وقت زندگی ہے

فالج کے حملے کو شناخت کرنا نہ از حد ضروری ہے تاکہ جتنی جلد ممکن ہو مریض کا علاج شروع کیا جا سکے۔ اس لیے کہ حملے کے بعد جتنی جلدی علاج شروع ہوگا، دماغ کو اتنا ہی کم نقصان ہوگا۔ مریض کو اسپتال پہنچانے میں تاخیر قابل تلافی نقصان پہنچا سکتی ہے۔ واضح رہے کہ فالج کے حملے کے بعد ہر ایک سیکنڈ پر 32 ہزار نیورونز یعنی دماغی خلیات مرنے لگتے ہیں یعنی ایک منٹ میں 19 لاکھ خلیات ختم ہو جاتے ہیں۔

مائنر اسٹروک کا علاج

فالج کے علاج کا بنیادی مقصد یہ ہوتا ہے کہ اگر ممکن ہو تو دماغ کے متاثرہ حصوں تک خون کی فراہمی کو بہتر کیا جائے۔ دوسری بات یہ کہ اس بحرانی مرحلے میں مریض کی مدد کی جائے اور اگر خدانخواستہ اسے کوئی مستقل نقصان پہنچ چکا ہے تو بحالی تھراپی کے ذریعہ صحت یاب ہونے میں اس کی معاونت کی جائے۔ بحالی کے اس علاج کے ذریعہ دماغ کو اس کے بنیادی فرائض مثلاً حرکت کرنے یا بولنے کی صلاحیت دوبارہ سکھانے میں اس کی مدد کی جاتی ہے۔

فالج کا اثر شروع ہوتے ہی اگر مریض کو فوری طبی توجہ ملی گی ہے (عموماً چار گھنٹے کے اندر) تو بعض صورتوں میں Thrombolytic علاج پر عمل کر ممکن ہوسکتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں دواؤں کے ذریعہ خون کی پھٹکیوں کو تحلیل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے تاکہ دماغ کے ٹشوز تک خون کا بہاؤ بحال ہو سکے لیکن یہ طریقہ علاج ہر ایک کے لیے مناسب نہیں ہوتا اور اس میں بعض اوقات خون کے رساؤ کا خطرہ ہوتا ہے جس سے فالج کی صورت حال مزید بگڑ سکتی ہے۔

فالج کے مریض کے لیے بہتر تو یہی ہے کہ اس کا علاج کسی ایسے اسپتال میں کیا جائے جہاں اسٹروک یونٹ موجود ہو۔ ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جن لوگوں کا علاج ان مخصوص یونٹوں میں کیا جاتا ہے جہاں تربیت یافتہ ڈاکٹرز، نرسیں، فزیوتھراپسٹ اسپیچ اور لینگویج تھراپسٹ اور فالج سے متعلق دیگر عملہ موجود ہوتا ہے، ان کی صحتیابی اور بحالی زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ مائنر اسٹروک کے بعد بیشتر افراد اس بات کی توقع کر سکتے ہیں کہ وہ مکمل طور پر صحت یاب ہو جائیں لیکن اس میں بھی کئی ہفتے لگ سکتے ہیں۔

دوسرے حملے سے بچاؤ

فالج کے علاج کا ایک اور اہم ترین پہلو ''ثانوی تحفظ'' ہے یعنی دوسرے حملے سے بچاؤ کی تدبیریں اختیار کرنا بہت ضروری ہیں۔ جس شخص پر ایک بار فالج کا حملہ ہو چکا ہے، اس پر دوسرے حملے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے لیکن مختلف قسم کے علاج معالجے سے اس خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے اور مزید فالج سے بچاؤ ممکن ہے۔ ☆ سب سے پہلے تو اسے یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنی طرز زندگی میں مثبت تبدیلی لائے تاکہ فالج کے حملے کے خطرے کو کم کیا جا سکے مثلاً سگریٹ نوشی ترک کر دے کیونکہ اس سے اسٹروک کا خطرہ دگنا بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح اگر اسے شراب کی لت لگی ہوئی ہے تو وہ اس سے توبہ کرے۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے اور متوازن خوراک کے استعمال سے بھی اس خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔ ☆ ڈاکٹر ایسی دوائیں استعمال کروا سکتے ہیں جن سے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم ہو۔ فالج کے بعد کوشش یہ کرنی چاہیے کہ کولیسٹرول کی سطح ممکنہ حد تک کم رہے۔ بعض لوگوں کو Statin دواؤں سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ بلڈ پریشر کنٹرول کرنے والی دوائیں استعمال کروائی جا سکتی ہیں۔ ☆ خلاف معمول دل کی دھڑکن کا علاج: بعض خلاف معمول دھڑکن مثلاً ایک عام خرابی جسے Atrial Fibrillation کہتے ہیں، اس میں دل کے خانوں کے اندر خون کی پھٹکیاں بن سکتی ہیں اور وہاں سے ٹوٹ کر دوران خون میں شامل ہو کر دماغ تک پہنچ سکتی ہیں۔ دل کی بے قاعدہ دھڑکن کو کنٹرول کرنے والے علاج سے خطرہ کم ہوسکتا ہے۔ ☆ خون کو پتلا کرنے اور ابھرا خون کو روکنے والی دواؤں کا استعمال: ان دواؤں میں اسپرین کی روزانہ چھوٹی خوراک اور خون میں پھٹکیاں بننے سے روکنے والی ''وارفیرین'' جیسی دواؤں سے فائدہ ہوتا ہے خاص طور پر اس وقت جب ''ایٹریل فائبریلیشن'' کی شکایت ہو۔ ☆ بعض صورتوں میں فالج کا سبب بننے والی پھٹکیاں گردن میں موجود ان دو شریانوں (Carotid Arteries) میں سے کسی ایک کے تنگ ہونے سے بنتی ہیں جو دماغ کو خون پہنچاتی ہیں۔ اس صورت حال کو (Carotid Stenosis) کہتے ہیں۔ اس تنگی کو کھولنے اور خون کا بہاؤ بہتر کرنے کیلئے بعض اوقات سرجری کی ضرورت پیش آتی ہے۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

ناشتہ نہ کرنے والے بعد میں مُرغّن کھانوں کی طرف راغب ہوتے ہیں

لبریز بہت زیادہ حراروں والے کھانے ان کو بہت زیادہ پرکشش محسوس ہوئے۔ ایسے 21 افراد کی اسکیننگ نے یہ دکھایا کہ ناشتہ نہ کرنے کی وجہ سے ان کے دماغ الم غلم چیزیں کھانے کی طرف مائل ہوئے اور انہوں نے دوپہر کے کھانے میں ضرورت سے زیادہ کھالیا۔ سائنس دانوں کا یہ کہنا ہے کہ لوگوں کے اس رجحان کی وجہ سے بڑھا ہوا وزن کم کرنا ایک بہت بڑا مسئلہ بن چکا ہے کیونکہ ناشتے کا ناغہ کیلوریز سے بھرپور کھانوں کی خواہش اُبھار دیتا ہے۔ غذائی ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ ناشتہ کرنے والوں کی بھوک بڑی حد تک مٹ جاتی ہے تاہم ریسرچرز یہ جاننا چاہتے تھے کہ جب لوگ اپنی غذا میں تبدیلی کے خواہش مند ہوتے ہیں تو ان کے دماغ میں کیا کچھ ہو رہا ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے نارمل جسمانی وزن رکھنے والے 21 افراد کے دماغ کی امپیریل کالج، لندن میں ایم آر آئی مشین کے ذریعے اس وقت اسکیننگ کی گئی جب وہ کم اور زیادہ کیلوریز والی غذاؤں کی تصاویر دیکھ رہے تھے۔ ایک روز اسکیننگ سے پہلے انہیں کوئی ناشتہ نہیں کھلایا گیا اور دوسرے دن اسکیننگ سے ڈیڑھ گھنٹہ پہلے 730 کیلوریز والا بھرپور ناشتہ دیا گیا اور اس کے بعد ان کے دماغ کی تصاویر لی گئیں۔ ریسرچرز نے بتایا کہ ناشتہ چھوڑنے کی وجہ سے ان کے دماغ میں بہت زیادہ حراروں والے کھانوں کے حق میں ایک قسم کی ''جانبداری'' پائی گئی۔ نیوروسائنس 2012ء کانفرنس میں پیش کردہ نتائج کے مطابق ریسرچ میں شریک افراد نے جب ناشتہ نہیں کیا تھا تو زیادہ کیلوریز والی غذاؤں کی تصاویر دیکھ کر ان کے دماغ میں تبدیلیاں رونما ہوئی تھیں لیکن یہ تبدیلیاں اس وقت نہیں دیکھی گئیں جب انہیں کم حراروں والی تصاویر دکھائی گئیں۔ انہوں نے اپنی تحقیق کے نتائج میں یہ دکھایا کہ دماغ کا وہ حصہ جو کھانوں کی طرف رغبت ظاہر کرتا ہے اور جسے Orbit Ofrontal Cortex کہتے ہیں، اس وقت زیادہ سرگرم ہو جاتا ہے جب پیٹ خالی ہو۔ جب ریسرچرز نے جائزے کے اختتام پر شرکاء کو دوپہر کے کھانے کی دعوت دی تو جن لوگوں نے ناشتہ نہیں کیا تھا، ناشتہ کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ کیلوریز والی غذائیں کھانے میں عجلت کا مظاہرہ کیا تھا۔ امپیریل کالج، لندن کے ڈاکٹر ٹونی گولڈاسٹون نے بتایا کہ ایم آر آئی کے نتائج اور دوپہر کے کھانے کے مشاہدے سے ہمیں یہ ٹھوس ثبوت مل چکا ہے کہ صبح کے وقت ناشتے کا ناغہ کرنے والے زیادہ بھوکے ہو جاتے ہیں اور پھر وہ دوپہر کو کھانوں پر خاص طور پر زیادہ حراروں والے کھانوں پر ٹوٹ کر گرتے ہیں اور ضرورت سے کہیں زیادہ کھا لیتے ہیں۔

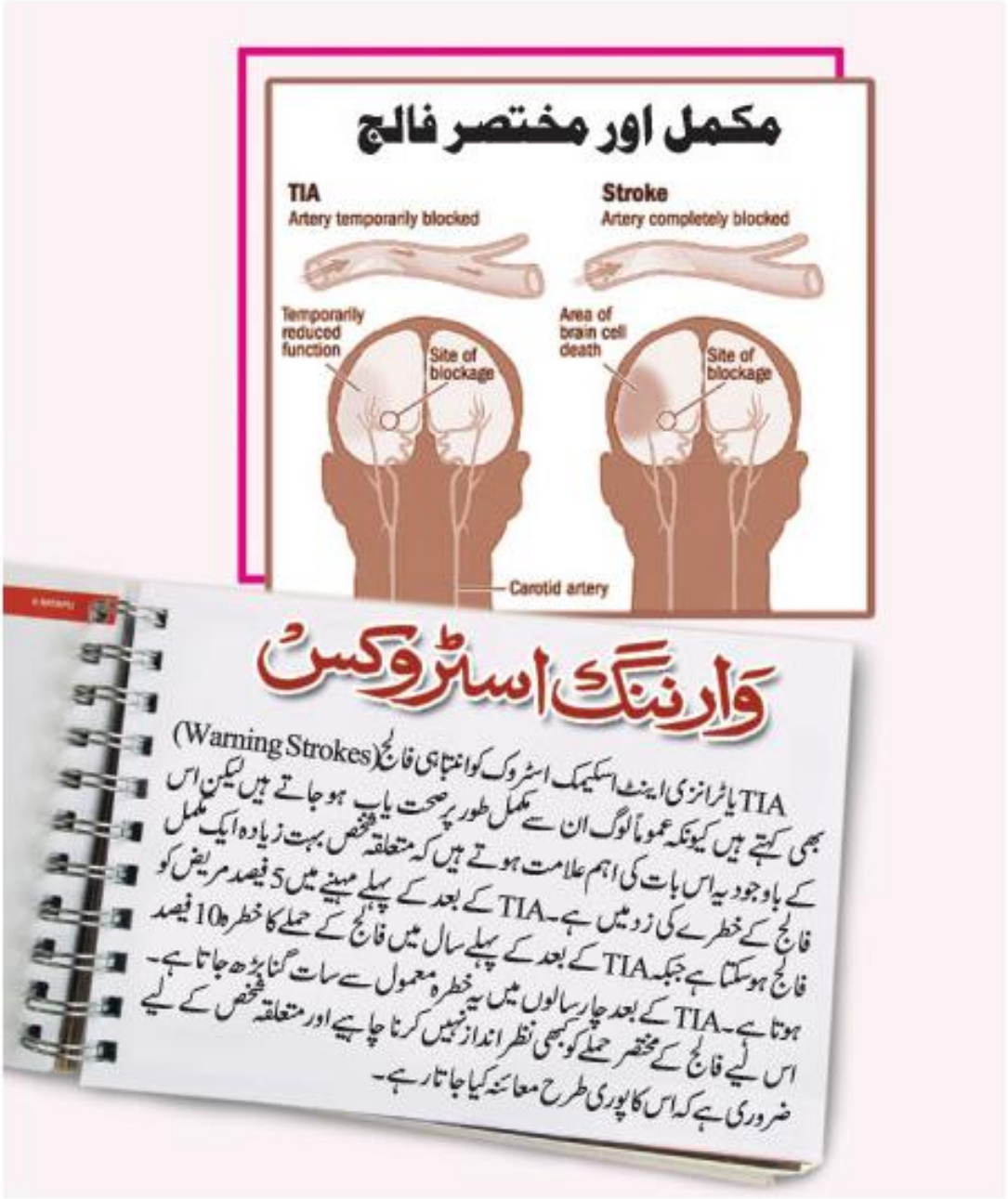
More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

''ٹی بی پر قابو پانے میں ناکامی کا سامنا ہے'' WHO

عالمی ادارہ صحت (WHO) نے کہا ہے کہ تپ دق کو ختم کرنے کی بین الاقوامی کوششیں خطرے میں ہیں۔ تازہ ترین اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ 2011ء میں تپ دق کے 87 لاکھ نئے مریض سامنے آئے تھے اور اس ایک سال میں 14 لاکھ مریض اس کی وجہ سے ہلاک ہوگئے تھے۔ ڈبلیو ایچ او نے خبردار کیا ہے کہ ٹی بی کی نئی قسم پر اینٹی بایوٹک دوائیں کارگر نہیں ہو رہی ہیں اور اس قسم کے تپ دق کے علاج میں کامیابی کی شرح مسلسل کمی کی شکار ہے۔

تپ دق سے متعلق عالمی تنظیم ''ٹی بی الائنس'' نے کہا ہے کہ ''مزاحمتی ٹی بی'' عالمی صحت کو درپیش خطرات میں سب سے زیادہ خوفناک ہے۔ واضح رہے کہ تپ دق ایک جراثیمی انفیکشن ہے جو خاص طور پر پھیپھڑوں کو متاثر کرتا ہے لیکن اس کے جراثیم جسم کے مختلف حصوں مثلاً ہڈیوں اور پیٹ کی جھلیوں تک کو تباہ کر سکتے ہیں۔ عالمی ادارۂ صحت کے ڈاکٹر ماریو روی گلیون کے مطابق بین الاقوامی تعاون سے گزشتہ 17 سالوں میں 2 کروڑ سے زائد ٹی بی کے مریضوں کی جانیں بچائی جا چکی ہیں لیکن اس کے خاتمے کی عالمی کوششیں اب اس طرح کامیاب دکھائی نہیں دے رہیں جس کی توقع کی جا رہی تھی۔ اقوام متحدہ سے تعلق رکھنے والے طبی ادارے کا کہنا ہے کہ کم اور متوسط آمدنی والے ملکوں میں اس بیماری کے علاج کے لیے فنڈ کی بہت زیادہ کمی ہے۔ 2013-2015ء کے دوران اس مقصد کے لیے 5 ارب پاؤنڈ کی ضرورت ہے، لیکن اس فنڈ میں 2 ارب پاؤنڈ کی کمی پائی جاتی ہے۔ عالمی ادارۂ صحت کی رپورٹ میں ایک اور خطرے کی نشاندہی کی گئی ہے کہ پانچ میں سے صرف ایک مریض میں ''مزاحمتی ٹی بی'' کی تشخیص ممکن ہو سکی ہے جب کہ 4 مریض ابھی تک تشخیص کے مرحلے سے ہی نہیں گزرے۔ ٹی بی الائنس نے کہا ہے کہ جس تپ دق پر دوائیں اثر انداز ہوتی ہیں ان کے علاج کے لیے مریض کو روزانہ کم از چھ ماہ تک دوائیں لینی پڑتی ہیں تاکہ جراثیم کا مکمل خاتمہ ہو سکے۔ تاہم جس تپ دق پر دوائیں موثر ثابت نہیں ہو رہی ہیں ان کے علاج میں کم از کم 18 ماہ درکار ہوتے ہیں اور ایسے مریضوں کو زیادہ طاقت ور دوائیں اور انجکشن دیئے جاتے ہیں۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com



More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹماٹر فالج سے بچاتے ہیں

فن لینڈ کے ریسرچرز نے انکشاف کیا ہے کہ جن لوگوں کی غذاؤں میں ٹماٹر کو اہمیت دی جاتی ہے ان میں فالج یا اسٹروک کا خطرہ کم دیکھا گیا ہے۔ یہ ریسرچرز ٹماٹر، سرخ شملہ مرچ اور تربوز میں پائے جانے والے چمکدار سرخ رنگ کے کیمیائی مادے لائیکوپین (Lycopene) کے صحت پر اثرات سے متعلق تحقیق کر رہے تھے۔ طبی جریدہ ''نیورولوجی'' میں 1031 مردوں پر مشتمل ایک جائزہ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ جن لوگوں کے دورانِ خون میں سب سے زیادہ لائیکوپین موجود تھا، ان میں فالج کا خطرہ اتنا ہی کم تھا۔ ''اسٹروک ایسوسی ایشن'' نے یہ مطالبہ کیا ہے کہ اس بارے میں مزید تحقیق کی جائے کہ لائیکوپین میں آخر ایسی کیا خوبی ہے جس کی وجہ سے فالج کو حملے کا موقع نہیں ملتا ہے۔ اس جائزے کے شروع میں مرد حضرات کے خون میں لائیکوپین کی سطح کا اندازہ لگایا گیا تھا اور پھر آئندہ 12 سال تک ان لوگوں پر نظر رکھی گئی تھی۔ خون میں لائیکوپین کی مقدار کی بنیاد پر ان مردوں کو چار گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔ یہ دیکھا گیا کہ خون میں کم لائیکوپین کے حامل گروپ کے 258 مردوں میں سے 25 فالج کے حملے کا شکار ہوئے تھے جبکہ زیادہ لائیکوپین کے حامل گروپ کے 259 مردوں میں سے صرف 11 فالج سے متاثر ہوئے تھے۔ اس جائزے سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ لائیکوپین سے مالا مال خوراک اسٹروک کا خطرہ 55 فیصد تک گھٹا دیتی ہے۔ کوپیو میں یونیورسٹی آف ایسٹرن فن لینڈ کے ڈاکٹر جونی کارپی کا یہ کہنا ہے کہ اس جائزے سے ایک بار پھر یہ بات ثابت ہوئی کہ لوگوں کو اپنی غذا میں پھلوں اور سبزیوں کو اہمیت دینی چاہیے تاکہ وہ فالج سے بھی محفوظ رہ سکیں۔ انہیں چاہیے کہ عالمی سفارشات کے مطابق دن بھر میں پھلوں اور سبزیوں کی پانچ سرونگ استعمال کریں۔ ڈاکٹر جونی نے کہا کہ لائیکوپین ایک اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتا ہے جس کی وجہ سے سوزش کم ہوتی اور خون کے انجماد سے بچت کی صورت نکل آتی ہے۔ اسٹروک ایسوسی ایشن کے ڈاکٹر کلیئر والٹن کا کہنا ہے کہ اس جائزے سے یہ تو معلوم ہوا کہ ایک اینٹی آکسیڈنٹ جو ٹماٹر، سرخ شملہ مرچ اور تربوز میں پایا جاتا ہے، اسٹروک کے خطرے کو کم کر دیتا ہے تاہم اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ لوگ صرف ان ہی سبزیوں اور پھلوں پر ٹوٹ پڑیں۔ انہیں دیگر پھل اور سبزیاں بھی کھانی چاہئیں کیونکہ ان کے بھی طبی فوائد ہیں۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

پاکستان: نمونیہ سے بچاؤ کے ٹیکے لگانے والا جنوبی ایشیا کا پہلا ملک

پاکستان جنوبی ایشیا کا وہ پہلا ملک ہے جہاں بچوں کو ایک مخصوص قسم کے نمونیہ سے بچانے کے لیے ویکسین لگائے جائیں گے۔ اس قسم کے نمونیہ کا سبب وائرس ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے ہر سال ہزاروں پاکستانی بچے لقمۂ اجل بن جاتے ہیں۔ نمونیہ سے بچاؤ کے یہ ویکسین ہر سال 50 لاکھ بچوں کو لگائے جائیں گے جو اپنی نوعیت کی بہت

بڑی اسکیم ہے۔ اس قسم کی مہم پہلے افریقہ اور وسطی امریکا میں شروع کی جا چکی ہے۔ اس پروگرام کو اقوام متحدہ اور ایک ممتاز امدادی ایجنسی کا تعاون حاصل ہے جس کا وزیراعظم راجہ پرویز اشرف سرکاری طور پر افتتاح کر چکے ہیں۔ گلوبل الائنس فار ویکسین اینڈ امیونائزیشن (GAVI) کے حکام نے اس توقع کا اظہار کیا ہے کہ نمونیہ سے بچاؤ کے لیے بچوں کو ٹیکا لگانے کی مہم ان مسائل کا شکار نہیں ہوگی جو حال ہی میں شمالی پاکستان میں پولیو کے قطرے پلانے کی مہم کے دوران سامنے آئے تھے۔ ان حکام کے مطابق گزشتہ جولائی میں قبائلی علاقوں کے تقریباً ڈھائی لاکھ بچے پولیو ویکسین سے محروم رہ گئے تھے کیونکہ ان علاقوں میں سرگرم طالبان نے اس پر پابندی لگا رکھی ہے۔ طالبان کا یہ کہنا ہے کہ شمالی اور جنوبی وزیرستان میں اس وقت تک ویکسی نیشن کی اجازت نہیں دی جائے گی جب تک امریکا ڈرون حملے بند نہیں کرتا۔

گاوی کے حکام کے مطابق نمونیہ کی Pneumococcal قسم کے خلاف ویکسین بچے کی پیدائش کے فوراً بعد دیگر ویکسینوں کے ساتھ دی جا سکتی ہے۔ اس لیے پولیو ویکسین کے مقابلے میں اسے لگانا زیادہ آسان ہے۔ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ پاکستان میں ہر سال 91 ہزار بچے نمونیہ کی وجہ سے انتقال کر جاتے ہیں اور ان میں سے ایک تہائی اموات ''نیموکوکل'' قسم کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ یہ ویکسین حکومت پاکستان، گاوی، اقوام متحدہ کے بچوں کے فنڈ اور عالمی ادارہ صحت کے اشتراک سے بچوں کو لگائی جائے گی۔ نیموکوکل، ویکسین سب سے پہلے صوبہ پنجاب اس کے بعد سندھ اور پھر ملک کے دیگر حصوں میں شروع کی جائے گی۔ اس ویکسین کا منصوبہ آئندہ سال بنگلہ دیش تک وسیع کیا جائے گا۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ نیموکوکل نمونیہ سے دنیا بھر میں ہر سال 5 لاکھ بچے ہلاک ہو جاتے ہیں جس میں سے زیادہ تر کا تعلق ترقی پذیر دنیا سے ہوتا ہے۔ اسی وائرس سے گردن توڑ بخار، عام نمونیہ اور بکٹیریما کی بیماری بھی ہوتی ہے۔ سندھ میں ٹیکے لگانے کے توسیعی پروگرام (EPI) کے ایک افسر کے بقول پاکستان کے 6، 10 اور 14 ہفتوں کے تمام بچوں کو یہ ویکسین مفت فراہم کی جائے گی جو اگر نجی شعبے کے تحت لگوائی جائے تو فی کورس تقریباً ساڑھے 12 ہزار سے 16 ہزار روپے خرچ کرنے ہوں گے۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

خواب آور دواؤں کا بڑھتا ہوا خطرناک استعمال

برطانیہ کی رائل فارما سیوٹیکل سوسائٹی نے خبردار کیا ہے کہ بہت سے لوگ خود اپنا علاج کرتے ہوئے نیند نہ آنے کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کیے بغیر خواب آور گولیاں استعمال کر رہے ہیں جس سے ان کی صحت سنگین خطرے سے دوچار ہو رہی ہے۔ سوسائٹی کے مطابق نیند نہ آنے کی وجہ دیگر جسمانی یا ذہنی طبی مسائل بھی ہو سکتے ہیں جس کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف نیند لانے والی گولیوں کے استعمال سے ان مسائل کے حل میں کوئی مدد نہیں ملتی، الٹا نقصان ہوتا ہے۔ یہ اختباہ 2077 افراد کے ایک سروے کے نتائج کی بنیاد پر جاری کیا گیا ہے۔ طبی اصطلاح میں Insomnia یا بے خوابی کا مطلب ہے نیند آنے میں دشواری، مسلسل جاگنے کی حالت میں رہنا یا کئی کئی رات گہری نیند سے محروم رہنا۔ برطانیہ میں بے خوابی کی شکایت بہت عام ہے اور کہا جاتا ہے ہر تین میں سے ایک برطانوی کو بے خوابی کے دورے اٹھتے ہیں۔ اس کا باعث نفسیاتی مسائل مثلاً ڈپریشن یا افسردگی، پریشانی، فکر اور شیزوفرینیا ہو سکتا ہے۔ دیگر بیماریاں مثلاً امراض قلب، الزائمر اور ہارمون کے مسائل سے بھی نیند ڈسٹرب ہو سکتی ہے۔ سروے میں شریک 30 فیصد افراد نے کہا تھا کہ وہ ڈاکٹر سے مشورے کے بغیر ایک ماہ سے زیادہ عرصے سے خواب آور گولیاں کھا رہے ہیں جبکہ 14 فیصد نے اعتراف کیا کہ وہ چھ ماہ سے ایسا کر رہے ہیں۔ ایک فارماسسٹ پاؤل جانسن نے کہا کہ یہ بڑی تشویشناک بات ہے کہ لوگوں کی بڑی تعداد نیند لانے والی گولیاں اتنی کثرت سے استعمال کر رہی ہے۔ یہ دوائیں ہلکی بے خوابی کے لیے اور مختصر عرصے کے علاج میں تو مؤثر ہو سکتی ہیں لیکن طویل عرصے تک ان کو استعمال کرنا اور وہ بھی کسی ڈاکٹر سے مشورے کے بغیر، بہت خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ ان کے استعمال سے صحت کا وہ سنگین مسئلہ چھپا رہ سکتا ہے جس کا اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو پھر معاملہ ہاتھ سے نکل بھی سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ خود تشخیص کی بنیاد پر کسی بھی دوا کا طویل عرصے تک استعمال کبھی مفید نہیں ہوتا کیونکہ اس طرح ہو سکتا ہے کہ آپ ظاہری علامت کا علاج کر رہے ہوں اور آپ کے مسئلے کی جو بنیادی وجہ ہو اس پر آپ کی نظر نہ ہو۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

منفی خبروں سے خواتین زیادہ پریشان ہوتی ہیں

ایک طبی جائزے کے مطابق قتل و غارت گری سے متعلق بری خبروں سے خواتین زیادہ متاثر ہوتی ہیں اور اس کی وجہ سے دباؤ والی صورتحال سے نمٹنے کے لیے انہیں جس طرح کا ردعمل ظاہر کرنا چاہیے، وہ تبدیل ہو جاتا ہے۔ اخبارات میں شائع ہونے والی منفی خبریں پڑھنے کے بعد جب خواتین کے خون کا ٹیسٹ کیا گیا تو اس میں اسٹریس ہارمون کی سطح زیادہ تھی۔ طبی جریدہ PLoS One میں شائع ہونے والی رپورٹ 60 افراد کے جائزے پر مشتمل تھی اور اس میں جو مرد شریک تھے ان پر بری خبروں کا اتنا زیادہ برا اثر نہیں پڑا تھا جتنا خواتین پر اثر ہوا تھا۔ کینیڈا کے ریسرچرز نے اخبارات میں شائع ہونے والی منفی خبروں مثلاً حادثات اور قتل کی وارداتوں کے علاوہ غیر جانبدار قسم کی خبروں مثلاً فلموں کے پریمیئر کی خبروں کے تراشے بھی یکجا کیے تھے۔ اس کے بعد مردوں اور خواتین کو یا تو منفی یا غیر جانبدار قسم کی خبریں پڑھنے کے لیے دی گئیں اور اس دوران ان کا سائنٹفک اسٹریس ٹیسٹ کیا گیا جس میں اسٹریس ہارمون ''کورٹی سول'' کی پیمائش کی گئی۔

ریسرچرز میں سے ایک مانٹریال یونیورسٹی کی میری فرانس میرن نے کہا کہ صرف اخباری خبروں کو اسٹریس کی سطح بلند کرنے کا ذمہ دار نہیں سمجھا جا سکتا۔ البتہ ان خبروں کی وجہ سے خواتین کے ردعمل کا جذبہ زیادہ فعال ہو جاتا ہے اور بعد میں اگر اس قسم کے دباؤ والے حالات سے خود ان کو نبرد آزما ہونا پڑے تو وہ اس کے لیے زیادہ تیار ہوتی ہیں۔ اس جائزے میں شریک مردوں کے اسٹریس لیول پر منفی خبروں سے کوئی خاص فرق نہیں پڑا تھا۔ میری فرانس میرن نے کہا کہ آج کے دور میں خبروں سے پیچھا چھڑانا مشکل ہے کیونکہ میڈیا کے مختلف ذرائع سے خبریں امنڈتی چلی آتی ہیں تاہم خواتین چونکہ اپنے بچوں کو ممکنہ خطرات سے بچانے کے لیے زیادہ فکرمند ہوتی ہیں اس لیے اس قسم کے ذہنی دباؤ سے نکلنے کے لیے بھی وہ مردوں کے مقابلے میں زیادہ تیار ہوتی ہیں۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہارٹ اٹیک

وہ اسباب جن پر توجہ کم ہوتی ہے

ذیابیطس کے مریض میں دل کی بیماریاں زیادہ ہوسکتی ہیں

خصوصاً ذیابیطس والے کو ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھ سکتا ہے

جب بھی دل کے دورے کی بات کی جاتی ہے تو اس کا الزام عموماً مرغن کھانوں اور غیر فعال طرز زندگی کو دیا جاتا ہے۔ یہ سچ ہے کہ غذا اور لائف اسٹائل کا اس میں یقیناً کردار ہے اور فیملی ہسٹری کی بھی اہمیت ہے لیکن ہارٹ اٹیک کا سبب بننے والے کچھ ایسے عوامل بھی ہیں جن پر لوگوں کی توجہ بہت کم ہوتی ہے۔ آیئے ہم بتاتے ہیں کہ وہ کیا چیزیں ہیں جنہیں عام طور پر لوگ خاطر میں نہیں لاتے لیکن وہ دل کے دورے کا باعث بن سکتی ہیں:۔

آپ کا پڑوس

دی نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں 2001ء میں شائع ہونے والے ایک جائزے میں بتایا گیا تھا کہ جو لوگ کم آمدنی والی آبادیوں کے درمیان رہ رہے تھے، ان میں ان ہی جیسی آمدنی، تعلیم اور ملازمتیں رکھنے والے افراد کے مقابلے میں جو دولت مند لوگوں کی آبادیوں کے درمیان رہائش پذیر تھے، دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا خطرہ تین گنا زیادہ تھا۔ اس سلسلے میں ریسرچرز نے چار ریاستوں میں رہائش پذیر 45 سے 64 سال کی عمر کے افراد میں 9 سال کے عرصے کے دوران ہارٹ اٹیکس کا جائزہ لیا تھا۔ جیما چوسنس جنرل ہاسپٹل ہارٹ سینٹر کی ڈاکٹر آف میڈیسن ویلیما ہے وڈ کا کہنا ہے کہ امراض قلب پر پڑوس کا بالکل اثر پڑتا ہے لیکن اس سلسلے میں سوائے اس کے کچھ زیادہ کیا نہیں جاسکتا کہ آپ اپنی رہائش تبدیل کرلیں یا ایسی بستیوں پر اپنا زیادہ وقت گزاریں جو صحت کے لیے زہریلی نہ ہوں۔

اینٹی بایوٹک دوائیں

2012ء کے ایک جائزے میں ایک مقبول اینٹی بایوٹک دوا Azithromycin جو عام طور پر Z-Paks کے نام سے بھی فروخت ہوتی ہے، کو اس بات کا ذمہ دار قرار دیا گیا تھا کہ اس کے استعمال سے ہارٹ اٹیک سے اموات کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ خاص طور پر ان افراد میں جو پہلے سے دل کی بیماریوں میں مبتلا ہوں۔ ڈاکٹر ویلیما وڈ کے مطابق اگرچہ اس بارے میں شواہد بہت زیادہ قوی نہیں ہیں۔ تاہم اگر کسی کو دل کی بیماری ہے تو وہ اپنے ڈاکٹر سے کہہ کر اس خاص اینٹی بایوٹک کی جگہ کوئی دوسری اینٹی بایوٹک لکھوا سکتا ہے۔

کولیسٹیرول منٹس

2012ء ہی میں "ہارٹ" جرنل میں شائع ہونے والی ایک جائزہ رپورٹ میں جو 23 ہزار افراد پر مشتمل تھی، یہ بتایا گیا تھا کہ جو لوگ دواؤں کی صورت میں کولیسٹیرول کی گولیاں کھاتے ہیں، ان میں ایسی گولیاں نہ لینے والوں کے مقابلے میں دل کے دورے کا خطرہ زیادہ دیکھا گیا ہے۔ تاہم جو لوگ غذاؤں میں شامل کولیسٹیرول استعمال کرتے ہیں، ان میں کوئی منفی اثر نہیں دیکھا گیا۔ بعض میڈیکل ریسرچ میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ کولیسٹیرول کو صحت مند رکھتا ہے اس لیے ڈاکٹر ڈاپنے مریضوں کو یہ مشورہ دیتی ہیں کہ وہ سپلیمنٹس کے بجائے غذاؤں سے کولیسٹیرول حاصل کریں۔ ہفتے میں دو بار تیل چھوڑنے والی مچھلیاں اور کولیسٹیرول کی حامل دیگر غذائیں کھائیں اور وہ "من" ڈی" کے حصول کے لیے باہر دھوپ میں نکلیں۔

انفیکشن

اگر آپ میں نزلہ، زکام یا سانس کی نالی کے کسی دوسرے انفیکشن کی تشخیص ہوئی ہے تو تشخیص کے بعد کے تین دنوں میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ اس کے برعکس صورتحال کے مقابلے میں پانچ گنا بڑھا ہوا ہوسکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انفیکشن سے جسم میں سوزش کا رجحان بڑھ جاتا ہے اور اس سے ہارٹ اٹیک یا فالج تحریک پا سکتی ہے۔ فلو سے بچاؤ کا دیسی ٹوٹکا کرکے اس خطرے سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

سوریسس

سوریسس (Psoriasis) ایک جلدی مرض ہے جس میں جلد پر سرخ چیز سے بن جاتے ہیں۔ پنسلوانیا یونیورسٹی میں ڈرماٹولوجی کے اسسٹنٹ پروفیسر جوئل ایم گلفینڈ کہتے ہیں کہ بعض مریضوں میں ذیابیطس کے مقابلے میں سوریسس، ہارٹ اٹیک کے لیے زیادہ بڑا خطرہ ہے۔ جن لوگوں میں یہ جلدی مرض ہوتا ہے، وہ سگریٹ نوش بھی ہوسکتے ہیں، ان کا وزن بھی بڑھا ہوا ہوتا ہے اور بلڈ پریشر کی سطح بلند ہوتی ہے لیکن ڈاکٹر گلفینڈ کا خیال ہے کہ سوریسس بذات خود ایک بڑا خطرہ ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ ایسا مرض ہے جس میں جسم کا بیماریوں سے مقابلہ کرنے والا نظام خود اپنے خلاف کام کرنے لگتا ہے اور اس سے سوزش شدید ہوجاتی ہے جو ہارٹ اٹیک کی محرک ہوسکتی ہے۔ ڈاکٹر ویلیما کے مطابق "آٹو امیون ڈیزیز" ایک عمومی رسک فیکٹر ہوتی ہے۔ Lupus تپ دق کی ایک قسم ہے جو جلد کو متاثر کرتی ہے، یہ بھی آٹو امیون بیماری ہے اور اس کے اکثر مریضوں میں موت کی وجہ ہارٹ اٹیک ہوتی ہے۔

تعلقات میں خرابی

جن لوگوں سے آپ تعلقات کو اہمیت دیتے ہیں، اگر یہ تعلقات خراب ہوجائیں تو نتیجتاً طور پر دل اس سے متاثر ہوتا ہے۔ یونیورسٹی کالج لندن کے ایک جائزے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ تعلقات کے مسائل کی بنا پر دل کے دورے کا خطرہ 34 فیصد تک بڑھ سکتا ہے۔

"اچھے" کولیسٹرول کی سطح کا کم ہونا

اٹلی نا یونیورسٹی کے ریسرچرز کی جانب سے تقریباً 7 ہزار افراد پر کی گئی تحقیق میں HDL یا "اچھے" کولیسٹرول اور اہم امراض قلب میں تعلق ڈھونڈنے کی کوشش کی گئی تو پتہ چلا کہ خون میں "اچھے" HDL کولیسٹرول کی سطح کی کمی کی بنیاد پر تیسری مضبوط ترین پیشگوئی اس بات کی جاسکتی ہے کہ متعلقہ شخص دل کے دورے میں مبتلا ہوسکتا ہے۔ ابتدائی دو پیشگوئیاں پہلے سے موجود دل کی بیماری اور عمر کی بنیاد پر کی جاسکتی ہیں۔ ڈاکٹر ویلیما کا کہنا ہے کہ اگر نوجوان افراد ہارٹ اٹیک کا شکار ہوں تو میں سمجھ جاتی ہوں کہ ان کا HDL کولیسٹرول کم رہا ہوگا۔ انہوں نے بتایا کہ ورزش اور وزن کم کرکے اچھے کولیسٹرول کی سطح بہتر کی جاسکتی ہے۔

گردے کے مسائل

بالینڈ کے شہر ماسٹرخٹ میں معمر مریضوں کے ایک جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ گردے کی بیماری نے اگر پوری شدت اختیار نہیں کی ہے اور گردے کی کارکردگی قدرے کمزور پڑ گئی ہے تو اس سے بھی ہارٹ اٹیک کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے۔ 10 ہزار مردوں پر مشتمل ایک دوسرے جائزے میں یہ دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں میں گردے کی دیرینہ بیماری ہوتی ہے، ان میں بیمار نہ ہونے والوں کے مقابلے میں دل کے دورے کا خطرہ دگنا بڑھ جاتا ہے۔

شہروں میں رہائش

ایک جرمن جائزے کے مطابق آپ کسی بڑے کسی شہر میں رہتے ہیں اور وہاں آپ کار سے، موٹر سائیکل سے یا بس سے سفر کررہے ہیں تو اس قسم کی بھاری ٹریفک کے درمیان رہنے کی وجہ سے دل کے دورے کا خطرہ دگنا بڑھ جاتا ہے۔ اس سے پہلے کی گئی ایک تحقیق میں معلوم ہوچکا ہے کہ کسی بڑی سڑک کے کنارے، جہاں سے بھاری ٹریفک گزرتی رہتی ہے، رہائش پذیر افراد میں دل اور پھیپھڑوں کی بیماری میں مبتلا ہوکر انتقال کرنے کا خطرہ تقریباً دگنا بڑھ سکتا ہے۔

دل کے مریضوں کیلئے اسپرین ٹرک کا خطرہ کتنی گنا بڑھتی ہے

بیمار مسوڑے امراض قلب کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں

اسپرین ترک کردینا

متعدد جائزوں سے یہ بات معلوم ہوچکی ہے کہ دل کے مریض اگر اسپرین یا درد دور کرنے والی دیگر NSAIDS دوائیں لینا چھوڑ دیں تو دوا چھوڑنے کے کم از کم ایک ہفتے کے اندر ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ شاگو یونیورسٹی کے کارڈیولوجسٹ معظم سوریلچلہ خبردار کرتے ہیں کہ اگر آپ دل کے مریض ہیں یا اس خطرے سے دوچار ہوسکتے ہیں اور یہ چاہتے ہیں کہ اسپرین چھوڑ دیں تو کسی ڈاکٹر کی نگرانی میں بتدریج ایسا کریں۔

ڈپریشن

ڈاکٹر ویلیما وڈ کے مطابق ڈپریشن یا افسردگی اور ہارٹ اٹیک میں تعلق اظہر من الشمس ہے۔ افسردگی کے شکار وہ افراد جن پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے اور وہ اس میں بچ گئے، ان میں افسردگی سے بچے ہوئے دیگر لوگوں کے مقابلے میں دوسرے دل کے دورے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ امریکن کالج آف کارڈیالوجی کے جرنل میں شائع ہونے والے 2009ء کے ایک جائزے میں بتایا گیا ہے کہ وہ خواتین جو ڈپریشن کا شکار رہتی ہیں، ان میں ڈپریس نہ ہونے والی خواتین کے مقابلے میں امراض قلب میں مبتلا ہونے کا امکان دگنا ہوتا ہے۔

آپ کا باس

2005ء کے ایک جائزے میں ریسرچرز نے برطانوی سرکاری ملازمین کی صحت کی جانچ پڑتال کی تھی اور یہ دیکھا تھا کہ جو لوگ یہ سمجھتے تھے کہ ان کے باسز نے ان کے تحفظ نظر کو اہمیت نہیں دی ہے یا جنہوں نے یہ محسوس کیا تھا کہ فیصلہ سازی میں ان کا کوئی عمل دخل نہیں ہے، ان میں دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ ان لوگوں کے مقابلے میں زیادہ تھا جو خود کو کسی حد تک بااختیار سمجھتے تھے۔

بیمار مسوڑے

سابقہ جائزوں سے معلوم ہوا ہے کہ جن لوگوں کے مسوڑے بیمار ہوتے ہیں، ان میں صحت مند دانت رکھنے والوں کے مقابلے میں امراض قلب کا امکان 25 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ اس تعلق کی وجہ منہ میں پائے جانے والے جراثیم ہوتے ہیں جو خون کی نالیوں میں سوزش برپا کرسکتے ہیں۔ ڈاکٹر ویلیما کے مطابق اگر آپ کے جسم کے کسی حصے میں خون کی نالی میں سوزش ہے تو دیگر حصوں کی خون کی نالیاں بھی اس سے بیمار ہوسکتی ہیں۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے مریض عام طور پر ان چیزوں کا خطرہ زیادہ محسوس کرتے ہیں کہ پاؤں کے زخم کی وجہ سے کہیں انہیں کاٹنا نہ پڑے یا بینائی نہ چلی جائے لیکن درحقیقت سب سے زیادہ خطرہ دل کی بیماری کا ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں امراض قلب میں مبتلا ہوکر ہلاکت کا خطرہ ذیابیطس سے بچے ہوئے ہم عمر افراد کے مقابلے میں تقریباً دو سے چار گنا زیادہ ہوتا ہے۔ اس حوالے سے اچھی خبر یہ ہے کہ صحت بخش خوراک اور ورزش کے ذریعے ذیابیطس کے مریض دل کی بیماری اور فالج کا خطرہ گھٹا سکتے ہیں۔

پروسٹیٹ کینسر کا علاج

ہارورڈ میڈیکل اسکول کے 2006ء کے ایک جائزے میں بتایا گیا تھا کہ پروسٹیٹ کینسر کا ہارمون سے جو علاج کیا جاتا ہے، اس سے دل کا اچانک دورہ پڑسکتا ہے اور موت واقع ہوسکتی ہے۔ ریسرچرز یہ کہتے ہیں کہ اگرچہ نتائج حتمی طور پر یہ نہیں بتا سکتے کہ ان دونوں میں براہ راست کوئی تعلق ہے یا نہیں، تاہم پروسٹیٹ کینسر کے علاج میں یہ خدشہ ملحوظ نظر رکھنا چاہیے۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

روزانہ ایک سیب کھائیں "خراب" کولیسٹرول گھٹائیں

ایک نئے طبی جائزے میں یہ خوشخبری دی گئی ہے کہ روزانہ سیب کھانے سے ادھیڑ عمر افراد کے دل کی صحت صرف ایک ماہ میں بہتر ہوسکتی ہے۔ اس جائزے میں یہ دیکھا گیا تھا کہ جن لوگوں نے چار ہفتوں تک روزانہ ایک سیب کھایا تھا، ان کے خون میں "خراب" LDL کولیسٹرول کی سطح 40 رفیصد کی حد تک کم ہوگئی تھی۔ "خراب" کولیسٹرول وہ مادہ ہے جو شریانوں کو سخت کردیتا ہے۔ سیب میں جو اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں، ان میں سے ایک "پولی فینولز" ہے جن پر مشتمل دوائیں بھی تیار کی گئی ہیں۔ تاہم اس قسم کے کیپسول نگلنے والے افراد کو اگرچہ فائدہ ہوتا ہے لیکن سیب کھانے کے مقابلے میں اس کی افادیت کم دیکھی گئی ہے۔ خراب کولیسٹرول Low-density LI poprotein (LDL) فری ریڈیکلز کے ساتھ تعامل کرسکتا ہے اور اس میں آکسیجن کی آمیزش ہوسکتی ہے جس سے سوزش کو تحریک ملتی ہے اور ٹشو کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس ریسرچ کے قائد اور اوہایو اسٹیٹ یونیورسٹی کے پروفیسر روبرٹ ڈی سلویسٹرو کا کہنا ہے کہ جب LDL کولیسٹرول آکسیڈائز ہوجاتا ہے تو یہ ایسی صورت اختیار کرتا ہے جس سے شریانیں سخت ہونے لگتی ہیں جسے Atherosclerosis کہتے ہیں۔ ہم نے اپنے تجربے میں یہ دیکھا ہے کہ جن لوگوں نے چار ہفتے تک روزانہ ایک سیب کھایا تھا، ان کے جسم میں LDL کو آکسیڈائز ہونے میں کامیابی نہیں ملی تھی۔ انہوں نے بتایا کہ اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء دیگر مسالہ جیسے مرکبات مثلاً ہلدی، سبز چائے اور ٹماٹر کے جوس میں بھی ہوتے ہیں لیکن سیب نے اس ضمن میں زیادہ موثر کردار ادا کیا تھا۔ اس جائزے کے سلسلے میں ریسرچرز نے 40 رسے 60 رسال کی درمیانی عمر کے ایسے صحت مند بالغ افراد کو بھرتی کیا تھا جو مہینے میں دوبار سے بھی کم سیب کھایا کرتے تھے علاوہ ازیں پولی فینولز پر مشتمل سپلی منٹس بھی نہیں لیتے تھے۔ پھر ان میں سے 16 رشرکاء کو روزانہ ایک بڑا سرخ یا گولڈن لذیز سیب چار ہفتے تک کھلایا گیا۔ جائزے میں شریک 17 رافراد کو روزانہ 194 رملی گرام پولی فینولز پر مشتمل کیپسول چار ہفتے تک کھلائے گئے اور 18 رکو ایسے فرضی کیپسول کھانے کو دیئے گئے جن میں کوئی پولی فینولز موجود نہیں تھا۔ جن لوگوں نے فرضی کیپسول کھائے تھے، ان کے آکسیڈائزڈ LDL پر کوئی اثر نہیں پڑا تھا۔ جن لوگوں نے دواؤں کی صورت میں پولی فینولز لیے تھے، ان کے LDL پر اثر پڑا تو تھا لیکن سیب کھانے کے مقابلے میں یہ زیادہ متاثر کن نہیں تھا۔ ہوسکتا ہے کہ اس کی وجہ یہ ہو کہ سیب میں کچھ دیگر چیزیں بھی ہوتی ہیں جو پولی فینولز کو جسم میں جذب کرنے میں مددگار ہوتی ہیں۔ اس جائزے میں یہ بھی دیکھا گیا کہ سیب کھانے سے تھوک میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس پر بھی کچھ اثر پڑتا ہے اور اس سے دانت صحت مند رہتے ہیں۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

مچھروں سے بچاؤ کی آسان ترکیبیں

گرمی کے موسم میں رات کو تھوڑی دیر کی لوڈشیڈنگ سے جہاں اور بہت سی پریشانیاں ہوتی ہیں وہیں مچھروں کی یلغار یقینی سمجھی جاتی ہے، خاص طور پر اس وقت جب بارش کے بعد حبس ہو اور پنکھے بجلی نہ ہونے کی وجہ سے چلنے سے انکار کردیں۔ گرمی سے بچنے کے لیے اگر کھلے میدانوں یا پارکوں کا رخ کریں تو وہاں بھی دیگر کیڑے مکوڑوں کے ساتھ مچھر ناک میں دم کردیتے ہیں۔ پھر سارا وقت ہوا میں ہاتھ ہلاتے، تالی بجاتے اور بدن کھجلاتے گزر جاتا ہے۔

ان مچھروں سے پہلے صرف ملیریا کا خوف ہوا کرتا تھا لیکن اب ڈینگی اور ویسٹ نائل وائرس جیسی خطرناک بیماریوں کا اندیشہ بھی بڑھ گیا ہے۔ طبی جائزوں میں دیکھا گیا ہے کہ بعض عوامل کی وجہ سے مچھر دیگر افراد کی نسبت کچھ مخصوص لوگوں کو کاٹنا زیادہ پسند کرتے ہیں جن میں حاملہ خواتین، بخار میں مبتلا افراد یا ٹائپ O خون کے حامل شامل ہیں۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں مچھر دوسروں کو چھوڑ کر آپ کو زیادہ ستاتے ہیں تو درج ذیل آسان تراکیب پر عمل کرکے ان کی خون آشامی سے بچ سکتے ہیں۔

کیمیکل فری ری پلینٹ منتخب کریں : مچھروں اور دیگر اُڑنے والے کیڑوں سے حفاظت کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے جسم اور کپڑوں پر ایسی ادویات (Repellent) کا چھڑکاؤ کریں جن کی بُو مچھروں کو راس نہیں آتی لیکن کوئی بھی روزانہ Deet جیسے کیمیکلز سے خود کو تر کرنا پسند نہیں کرتا۔ اس کے علاوہ جو دیگر متبادل چیزیں دستیاب ہیں ان میں لیموں اور یوکلپٹس کے تیل پر مشتمل اسپرے شامل ہیں۔ ان کی خوشبو بھی مچھر پسند نہیں کرتے اور دور بھاگتے ہیں۔ بعض مخصوص پودے مثلاً پودینہ اور اسی جیسے پتوں والے Lemon Balm روزمیری اور لہسن کی بو سے بھی مچھر بدکتے ہیں۔

باہر نکلنے کا محفوظ وقت : دیکھا گیا ہے کہ صبح سورج نکلنے سے پہلے اور شام کو سورج غروب ہونے کے فوراً بعد مچھروں کے کاٹنے کے واقعات میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اگر آپ ایسی جگہ رہتے ہیں جہاں جھاڑیاں، جنگل یا تالاب وغیرہ ہیں تو ان اوقات میں گھر سے باہر نکلنے سے گریز کریں اور کھڑکیاں بھی بند رکھیں۔

کھڑا پانی مچھروں کی آماجگاہ : مچھروں کی افزائش نسل کھڑے پانی میں ہوتی ہے اس لیے گھروں میں رکھے پودے کے گملوں میں پانی جمع نہ ہونے دیں، انہیں تبدیل کرتے رہیں، بچوں کے سوئمنگ ٹب یا کسی بھی برتن یا نشیب میں پانی کھڑا نہ رہنے دیں ورنہ وہاں مچھروں کو اپنی کالونیاں آباد کرنے کا موقع مل جائے گا۔

سفید کپڑے پہنیں : آپ نے بھی یہ بات نوٹ کی ہوگی کہ مچھر سیاہ ملبوسات، کالی ٹوپی، سیاہ عبایا یا اسی طرح کے گہرے رنگ کے کپڑوں پر زیادہ منڈلاتے نظر آتے ہیں۔ اس کی حتمی وجہ تو معلوم نہیں تاہم قیاس کیا جاتا ہے کہ شاید مچھر کی سیاہ کھال سیاہ کپڑوں کو جانوروں سمجھ کر ان سے اپنی غذا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے بہتر یہ ہوگا کہ آپ سفید پوشاک زیب تن کریں یا کم از کم ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں تاکہ مچھروں کے لیے آپ میں کشش باقی نہ رہے۔

عطریات سے بچیں : خود کو خوشبو میں بسائے رکھنا اکثر لوگوں بالخصوص خواتین کو پسند ہے لیکن اگر آپ نے گلاب یا خس سے کشید کیا ہوا عطر لگا رکھا ہے تو یقین جانیں کہ ایسی خوشبوئیں مچھروں کو بھی بہت پسند ہیں۔ پھولوں سے کشید کی ہوئی عطریات ان اُڑنے والے حشرات کے لیے بھی بہت پرکشش ہوتی ہیں اس لیے گرمی کے موسم میں خاص طور پر باہر نکلتے ہوئے انہیں نہ لگائیں تو بہتر ہے۔

بیئر نوشی : اس کی کوئی معقول توجیہہ تو نہیں کی جاسکتی تاہم دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ بیئر پیتے ہیں مچھر پانی پینے والوں کے مقابلے میں ان کا خون چوسنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ بیئر کے علاوہ شراب کی دوسری قسمیں بھی مچھروں کے لیے قابل ترجیح ہیں یا نہیں؟ یہ ابھی تک واضح نہیں ہے۔ تاہم بہتر یہی ہے کہ مچھروں سے بچنے کے لیے بھی شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

پان کے ساتھ میں خوشبودار اور سادہ دونوں قسم کے تمباکو کھائے جاتے ہیں

"تمباکو والا پان کھانا چھوڑ دیں"

ایشیائی باشندوں کو برطانوی حکّام کی تنبیہ

انگلستان کے ایک طبی مشاورتی ادارے نے وہاں قیام پذیر جنوبی ایشیائی باشندوں کو خبردار کیا ہے کہ وہ تمباکو والا پان کھانا چھوڑ دیں کیونکہ اس سے ان کی صحت کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ نیشنل انسٹیٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کلینیکل ایکسیلنس کی طرف سے جاری کردہ ہدایت نامے میں کہا گیا ہے کہ پان کے علاوہ اور بھی دیگر چیزیں ہیں جن میں تمباکو شامل ہوتا ہے لیکن ان کو استعمال کرنے والے اس سے بے خبر ہوتے ہیں جبکہ ایسی چیزوں کے استعمال سے کینسر جیسی بیماریاں ہوسکتی ہیں۔ NICE نے یہ انکشاف بھی کیا ہے کہ برطانیہ کے طبی پیشہ ور افراد میں ان تمباکو ملی ہوئی اشیاء کے بارے میں آگاہی بہت کم ہے۔ مزید برآں سگریٹ کے پیکٹوں پر تو انتباہ درج ہوتا ہے کہ اس کے استعمال سے کینسر ہوسکتا ہے لیکن وہ دیگر مصنوعات جن میں تمباکو شامل ہوتا ہے اور جن کو چبا کر، سونگھ کر یا ہونٹوں کے نیچے رکھ کر استعمال کیا جاتا ہے، ان پر کسی قسم کی ہیلتھ وارننگ دیکھنے میں نہیں آتی ہے۔ ان مصنوعات میں خوشبودار اور خوشبو کے بغیر دونوں قسم کی چیزیں ہوتی ہیں مثلاً پان کے ساتھ استعمال ہونے والے قوام جو خوشبودار ہوتے ہیں، علاوہ ازیں بھارت سے آنے والا میٹھا سفوف مصری جس میں تمباکو بھی ملا ہوتا ہے لیکن کوئی خوشبو نہیں ملائی جاتی۔ زبان اور ہونٹوں کے نیچے دبایا جانے والا نسوار، کھینی اور گل بھی Smokeless تمباکو مصنوعات کی قسمیں ہیں۔ تمباکو ملی ہوئی ایک اور چیز ناس Snuff بھی ہوتی ہے جسے اکثر لوگ چھینک لانے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ پان کے ساتھ جو تمباکو استعمال ہوتا ہے، وہ خوشبودار بھی ہوتا ہے اور خوشبو کے بغیر بھی۔ ایسے خوشبودار زردے کی بے شمار قسمیں ہیں اور برصغیر کے لوگوں کی بڑی تعداد ان کی عادی ہے۔ گٹکے میں دیگر بہت سی مضر اشیاء کے علاوہ چھالیہ اور تمباکو بھی شامل ہوتا ہے۔ "ناس" کے مطابق تمباکو ملی ہوئی ان تمام مصنوعات میں نکوٹین کی اگر زیادہ نہیں تو کم از کم اتنی ہی مقدار موجود ہوتی ہے جتنی سگریٹ، بیڑی، سگار یا حقے میں ہوتی ہے اور ان چیزوں کا استعمال کرنے والا بھی سگریٹ کی طرح ان کا عادی ہوجاتا ہے جن سے جان چھڑانی مشکل ہوجاتی ہے۔ پان میں تمباکو کے علاوہ جو دیگر مضر صحت اشیاء استعمال ہوتی ہیں، ان میں ایک چھالیہ (Areca Nuts) ہے جو ہلکی نشہ آور ہوتی ہے۔ چھالیہ پھانکنے والے اس کے بھی عادی ہوجاتے ہیں اور اس سے منہ کا کینسر بھی ہوسکتا ہے۔ پان کے پتے پر پانی سے بجھایا ہوا وہ چونا بھی لگایا جاتا ہے جو سیمنٹ بنانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ برطانوی ماہرین اب تک یہ اندازہ نہیں لگا سکے ہیں کہ برطانیہ میں کتنے افراد Smokeless تمباکو استعمال کرتے ہیں لیکن باور کیا جاتا ہے کہ پان، گٹکا، نسوار، گل، زردہ اور ماوا کی شکل میں جو تمباکو استعمال ہوتا ہے، اس کی وجہ سے انگلستان میں دیگر نسلی گروپوں کے مقابلے میں جنوبی ایشیائی خواتین میں منہ کے کینسر کا خطرہ تقریباً 4 گنا بڑھا ہوا دیکھا گیا ہے۔ ناس سینٹر فار پبلک ہیلتھ ایکسیلنس کے ڈائریکٹر پروفیسر مائیک کیلی نے امید ظاہر کی ہے کہ ان کے ادارے کی طرف سے جاری کردہ اس ہدایت نامے کی روشنی میں طب سے متعلق پیشہ ور افراد کو تمباکو کی ان مصنوعات سے لاحق ہونے والے خطرات کے بارے میں آگاہی ہوگی۔ اس طرح اگر وہ جنوبی ایشیائی مریضوں کا علاج کررہے ہیں تو وہ ان سے یہ پوچھ سکتے ہیں کہ آیا وہ تمباکو والا پان تو استعمال نہیں کرتے اور اگر کرتے ہیں تو کیا ان کو اس کے نقصانات معلوم ہیں؟ وہ انہیں ایسے مراکز سے رجوع کرنے کا بھی مشورہ دے سکتے ہیں جہاں ان کی یہ عادت چھڑوائی جاسکتی ہے۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ تمباکو والے پان کے مقابلے میں "میٹھا پان" نسبتاً کم نقصان دہ ہوتا ہے، بشرطیکہ وہ اشیاء حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی گئی ہوں۔ میٹھے پان میں کھوپرے کی گری، گلقند، مختلف پھلوں کے خوشبوؤں والے مسالے، شوگر کوٹیڈ سونف وغیرہ استعمال ہوتے ہیں۔

پان کے علاوہ ساشے میں دستیاب تمباکو ملی مصنوعات جو برصغیر کے ملکوں میں بہت زیادہ استعمال ہوتی ہیں

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

پتے کی پتھری کے علاج میں انقلابی پیش رفت

اینٹری یونیورسٹی ہاسپٹل، لیورپول میں معدے اور آنتوں کے ماہر (Gastroenterologist) ڈاکٹر رچرڈ اسٹرگیس کا یہ کہنا ہے کہ 40/سے 60/سال کی عمر کے دوران ہر 10/میں سے ایک خاتون اور ہر 20/سے 30/مردوں میں سے ایک مرد کے پتے میں پتھری بن سکتی ہے جبکہ 60/سال کی عمر کو پہنچنے تک تقریباً ایک چوتھائی خواتین کے پتوں میں پتھریاں ہوسکتی ہیں۔ ہم اب تک یہ بات نہیں جان سکے ہیں کہ مردوں کے مقابلے میں خواتین کے پتے میں پتھری بننے کا امکان کیوں زیادہ ہوتا ہے۔ زیادہ تر مریضوں یا مریضاؤں میں ان پتھریوں کی وجہ سے بظاہر کوئی علامت

60 سال کی عمر کو پہنچنے تک ایک چوتھائی خواتین کے پتے میں پتھری بن سکتی ہے

سامنے نہیں آتی۔ تاہم 50/میں سے ایک کو درد یا متلی کی شکایت ہوسکتی ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ پتھری بننے کا خطرہ بھی بڑھتا جاتا ہے کیونکہ پتے کے اندر ریزوں کے یکجا ہوکر ٹھوس شکل اختیار کرنے میں بھی وقت لگتا ہے۔ اس وقت نوجوانوں میں بھی پتے میں پتھری بننے کے واقعات زیادہ دیکھے جارہے ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ مرغن اور کولیسٹرول سے لبریز غذاؤں کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ ایسی غذائیں پتے میں پتھری بننے کے امکانات بڑھا دیتی ہیں۔ پتے یا اس کے آس پاس کی صفرا لے جانے والی نالیوں میں کولیسٹرول اگر زیادہ جمع ہونے لگے تو اس سے پتھری بننے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ چھوٹی چھوٹی نالیاں جگر سے صفرے کو پتے میں پہنچاتی ہیں اور پھر وہاں سے وہ نظام انہضام کا رخ کرتے ہیں۔ صفرا وہ کڑوا سیال مادہ ہے جو چکنائی کو ہضم کرنے میں جسم کی مدد کرتا ہے۔

پتے میں اگر پتھری موجود ہو تو عام طور پر اس کا علاج یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ پورا پتا نکال دیا جائے۔ ڈاکٹروں کا یہ کہنا ہے کہ اگر پورا پتا جسم سے نکال دیا جائے تو مریض کی معمول کی زندگی پر کوئی اثر نہیں پڑتا کیونکہ اس حالت میں بھی جگر وہ صفرا تیار کرتا رہتا ہے جس کی کھانا ہضم کرنے میں ضرورت ہوتی ہے۔ پتے کی پتھری کے مرض میں مبتلا افراد میں سے 10/فیصد ایسے ہوتے ہیں جن کی پتھری صفراوی نالیوں میں موجود ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کا علاج کرنے کیلئے ایک نیا طریقہ استعمال کیا جاتا ہے جسے Endoscopic Retrograde Cholangiopancreatography یا ERCP کہتے ہیں۔ اس میں ایک انڈو اسکوپ منہ کے راستے معدے تک پہنچایا جاتا ہے جس کے قریب صفراوی نالیاں ہوتی ہیں۔ انڈو اسکوپ ایک پتلی نلکی ہوتی ہے جس میں کیمرا لگا ہوتا ہے اور اس کے ذریعے ڈاکٹر معدے، آنتوں اور پیٹ کے دیگر حصوں میں خرابی دیکھ سکتے ہیں۔ اس کے بعد انڈو اسکوپ کے راستے ایک بہت باریک نلکی صفراوی نالی تک لے جائی جاتی ہے اور وہاں صفرے میں ایک رنگ دار مادے کی پچکاری چھوڑی جاتی ہے تاکہ یہ دیکھا جاسکے کہ پتھری کی وجہ سے وہاں کوئی رکاوٹ تو نہیں ہے۔ ڈاکٹر رچرڈ اسٹرگیس نے بتایا کہ پتھری کی موجودگی میں صفراوی نالی کے ابتدائی حصے میں ایک سینٹی میٹر چوڑا چیرا لگایا جاتا ہے اور اس راستے سے لچکدار دھاتوں سے بنی چھوٹی تھیلیاں انڈو اسکوپ

پتے کی پتھری کے جدید ترین علاج میں استعمال ہونے والا SpyGlass آلہ

کے ذریعے اندر پہنچائی جاتی ہیں تاکہ پتھریوں کو توڑ کر ان میں رکھ کر باہر لایا جاسکے۔ انہوں نے بتایا کہ اگر ضرورت محسوس ہوتی ہے تو ہم اس موقع پر صفراوی نالی کو چوڑا کرنے کیلئے اندر چھوٹے غبارے داخل کرکے ان کو پھلاتے ہیں۔ تاہم پتے کی 10/سے 20/فیصد پتھریاں اس تکنیک کی مدد سے نہیں نکالی جاسکتیں کیونکہ وہ یا تو بہت بڑی ہوتی ہیں یا صفراوی نالی بہت تنگ ہوتی ہے۔ اس قسم کے مریضوں کیلئے اب تک صرف یہ کیا جاسکتا تھا کہ صفراوی نالی کے اندر ایک چھوٹا سا راستہ بنا دیا جاتا تھا جس سے صفرا کا بہاؤ جاری رہتا تھا لیکن کچھ عرصے بعد یہ راستے بند ہوسکتے تھے اور اس کی وجہ سے انفیکشن کی شکایت ہوسکتی تھی اس لئے ان اندرونی ڈرین کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کرنا ضروری ہوجاتا تھا۔

لیکن امریکا میں 6/سال پہلے ایک نیا طریقہ علاج دریافت کیا گیا ہے جسے ERCP Plus Cholangioscopy کہتے ہیں۔ یہ نیا پروسیجر خاصا چیلنجنگ ہے اور اس کیلئے بہت زیادہ تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کچھ عرصہ پہلے ہی اس طریقہ کار کو برطانیہ میں متعارف کروایا گیا ہے۔ ڈاکٹر رچرڈ نے بتایا کہ اس پروسیجر میں ہم جو آلہ استعمال کرتے ہیں، اس کا نام Spy Glass ہے۔ یہ آلہ ایک ''بے بی انڈو اسکوپ'' پر مشتمل ہوتا ہے جو ایک عام انڈو اسکوپ میں سے گزر جاتا ہے اور وہاں سے ہوتا ہوا صفراوی نالی تک جا پہنچتا ہے تاکہ وہاں خلاف معمول چیزیں دیکھ سکے۔ اس چھوٹے سے آلے کی چوڑائی ایک ملی میٹر سے بھی کم ہوتی ہے۔ اسے الیکٹرو ہائیڈرالک لیتھوٹرپٹر بھی کہتے ہیں۔ یہ آلہ Electro-Hydraulic Shock Waves خارج کرتا ہے جس کی طاقت سے پتے کی نالی میں موجود پتھری ریزہ ریزہ ہوجاتی ہے۔ موقع پر موجود ڈاکٹر انڈو اسکوپ میں لگے کیمرے کی مدد سے مانیٹر پر پتھریوں کو ٹوٹتا ہوا دیکھ سکتے ہیں۔ شاک ویو کے حملے اس وقت تک جاری رکھے جاتے ہیں جب تک کہ ٹکڑے اتنے چھوٹے نہ ہوجائیں کہ ERCP کے ذریعے ان کو باہر نکالا جاسکے۔ اس پروسیجر کیلئے مریض کو صرف ایک دن اسپتال میں قیام کرنا پڑتا ہے۔ روایتی ERCP کی طرح اس پروسیجر میں بھی پیچیدگیوں کا 10/فیصد خطرہ ہوتا ہے جن میں لبلبے کی سوزش (Pancreatitis) خون کا رساؤ، انفیکشن اور بڑی آنت میں چھید ہونا شامل ہیں لیکن ان خرابیوں کا فوری طور پر علاج ممکن ہے۔ برطانیہ کے این ایچ ایس اسپتالوں میں اس پروسیجر پر 3/سے 5/ہزار پاؤنڈ کے اخراجات ہوتے ہیں۔

More Urdu Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

بیری نما پھل سے کینسر کے علاج میں کامیابی

Mistletoe بیری نما پھل

دو دھائیوں پر مشتمل کرکٹ کیریئر میں ان کی شہرت ایک ڈٹ جانے والے نڈر بیٹسمین کی تھی اور اب جان ایڈرچ وہی جذبہ کینسر کا مقابلہ کرنے میں دکھا رہے ہیں جس میں اُنہیں Mistletoe کی مدد حاصل ہے۔ ''مسٹلے ٹو'' ایک بیری نما سفید پھل ہے جو آکاس بیل کی طرح کی ایک طفیلی بیل پر لگتا ہے۔ یہ بیل سیب اور دیگر درختوں پر پھیلتی ہے اور جاڑوں کے موسم میں اس پر سفید لسلسے بیر لگتے ہیں۔ جان ایڈرچ اوپننگ بیٹسمین ہوا کرتے تھے اور اُنہوں نے 1963ء سے 1976ء کے دوران انگلینڈ کی طرف سے 77 ٹیسٹ میچز کھیلنے کا اعزاز حاصل کیا ہے۔ اب وہ اپنی باقی ماندہ زندگی کیلئے ''مسٹلے ٹو'' کے شکر گزار ہیں جس کی مدد سے ان کے کینسر کا تجرباتی علاج کیا گیا۔ 2000ء میں ان میں خون کے ایک نایاب قسم کے سرطان کی تشخیص ہوئی تھی اور اس وقت ڈاکٹروں نے ان پر واضح کر دیا تھا کہ وہ زیادہ سے زیادہ مزید سات سال زندہ رہ سکیں گے۔ 2005ء تک ان کی صحت اتنی زیادہ بگڑ چکی تھی کہ انہوں نے اپنی شریک حیات جوڈتھ کو بتا دیا تھا کہ وہ بس چند دنوں کے مہمان ہیں۔ اس کے

سابق انگلش ٹیسٹ کرکٹر جان ایڈرچ

''میرے دوست کے ایک دوست نے مجھے فون کر کے ڈاکٹر گیڈر کے علاج کے بارے میں بتایا اور کہا کہ اس علاج سے دیگر مریضوں کو حیران کن فوائد حاصل ہوئے ہیں۔ جب میں نے اس سے ملاقات کی اور یہ پوچھا کہ کیا اس کے خیال میں، میں بالکل ٹھیک ہو جاؤں گا تو اس نے مجھے یقین دلایا کہ اس کا بہت زیادہ امکان ہے۔ پھر علاج شروع ہوا اور اس کی وجہ سے میری بیماری میں جو فرق پڑا وہ حیرت انگیز ہے۔ ''مسٹلے ٹو'' اگرچہ حتمی علاج نہیں ہے لیکن اس کے اندر جو کچھ ہے اس نے بلاشبہ میری بڑی مدد کی ہے۔ شاید اس کے بغیر آج میں یہاں نہ ہوتا۔''

75 سالہ سابق بیٹسمین نے پھر اس کے بعد مڑ کر نہیں دیکھا۔ ہفتے میں تین دن وہ گولف کے میدان میں ہوتے ہیں اور خود کو دنیا کا انتہائی خوش نصیب انسان سمجھتے ہیں۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ 1920ء کی دہائی سے ''مسٹلے ٹو'' کو کینسر کے علاج

فوراً بعد اُنہیں معلوم ہوا کہ ایرڈین کے ایک جنرل پریکٹیشنر اسٹیفن گیڈر (Stefan Geider) کینسر کے علاج میں ''مسٹلے ٹو'' سے کشید کیا ہوا عرق بذریعہ انجکشن مریضوں میں استعمال کرتے ہیں۔ جان ایڈرچ نے بتایا کہ

میں استعمال کیا جا رہا ہے اور تجربات میں دیکھا گیا ہے کہ لیبارٹری میں یہ سرطانی خلیات کو ختم کر سکتا ہے۔ تاہم اس بارے میں شکوک و شبہات موجود ہیں کہ یہ انسانی جسم میں کتنا مؤثر ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر گیڈر کا یہ کہنا ہے کہ اس بیری کے عرق سے تیار کردہ انجکشن کے استعمال سے کچھ مریضوں کی رسولیوں کے سکڑنے میں مدد ملی ہے جبکہ کچھ دیگر مریضوں کی زندگی کا معیار بہتر ہوا۔ وہ اپنے اندر زیادہ توانائی محسوس کرتے ہیں اور ان کی بھوک بھی کھل گئی ہے۔ میرے تجربے میں جتنے بھی مریض آئے ہیں ان کو ''مسٹلے ٹو'' سے خاصا فائدہ ہوا ہے۔ ڈاکٹر گیڈر اب بریسٹ کینسر میں مبتلا خواتین پر بھی اپنا یہ علاج آزمانے والے ہیں۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ یہ طریقۂ علاج ہر ایک پر یکساں اثر انداز نہیں ہوتا۔ اسے آپ کرشمہ ساز علاج نہیں کہہ سکتے۔ ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ ''مسٹلے ٹو'' کیوں کچھ لوگوں پر اثر دکھاتا ہے اور کچھ کو اس سے فائدہ نہیں ہوتا۔ اس لئے ہم اس پر تجربات کرنا چاہتے ہیں۔ جان ایڈرچ میں 12 سال پہلے Waldenstrom's Macroglobulinemia کی تشخیص ہوئی تھی جو خون کے سرطان کی ایک نایاب قسم ہے۔ کرکٹ کی پچ پر ان کی بے خوفی کا مظاہرہ 75-1974ء کے ایشز ٹور میں دیکھنے کو ملا تھا جب وہ آسٹریلین فاسٹ بولر ڈینس للی کی گیند پر پہلے اپنے ہاتھ اور پھر پسلی کی ہڈی تڑوا بیٹھے تھے۔

اس کے باوجود بیٹنگ کیلئے وکٹ پر پہنچ گئے تھے۔ انگلستان کیلئے اُنہوں نے 12 سنچریز اسکور کیں۔ 1965ء میں نیوزی لینڈ کے خلاف 310 رنز ناٹ آؤٹ ان کا عظیم الشان کارنامہ تھا۔

ڈاکٹر اسٹیفن گیڈر